

Les fruites d'aquest mes són: Mandarina, **Meló**, **Pera**, **Poma**, **Plàtan**. Les hortalisses d'aquest mes són: Albergínia, Bledes, Bròquil, Carabassa, Carabassó, Col, Coliflor, Enciam, Espinac, Mongeta tendre, Pastanaga, Pebre i Tomàtiga.

El iogurt es natural. Amb sucre o sense sucre a demanda del centro. El iogurt amb sucre té menys de 12,3g / 100ml.

		1	2	3
1: Gluten 2: Crustàcis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscos		Paella de Verdures (pèsols, mongeta tendra i pebre vermell) (9)	Ciurons trempats amb Patata (all, oli, sal i pebre bord)	Espirals integrals Mediterranis (tomàtiga cicero!, alfabaguera i formatge) (1,3,7)
		Palometa a la planxa amb Picada (all i julivert) (4)	Indiot panat casolà (1,3)	Pollastre Rostit amb Llimona
		Ensalada Caprese (tomàtiga, alfabaguera i formatge) (7)	Ensalada amb Olives (romana, canonges i pastanaga)	Ensalada amb Blat de les Índies (iceberg, fulla de roure, escarola i tomàtiga)
		Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada
6	7	8	9	10
Llenties estofades amb Verdures (ceba, pastanaga i mongeta tendra) (1)	Arròs integral a la Milanesa (salsa de tomàtiga, bacon i formatge) (6,7,12)	Crema de Carabassó (carabassó, ceba, porro i patata)	Tallarins integrals saltejats amb Verdures (ceba, pastanaga i pebre verd) (1,3)	Estofat de Ciurons amb Verdures (ceba, pastanaga i espinacs)
Truita de Carabassó i Patata (3)	Limanda al forn (4)	Aguiat de Pilotes de carn (magre i morcillo)	Lluç a la planxa a la llimona (4)	Pitrera d'Indiot al forn
Tomàtiga trempada amb Olives verdes	Ensalada amb Crostons (lletuga, tomàtiga i pastanaga) (1)	Patata i Verdures (all, llorer, ceba, pastanaga i pèsols)	Bròquil i Pastanaga	Ensalada variada (romana, canonges, tomàtiga i pastanaga)
Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	logurt Natural (7)	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada
13	14	15	16	17
Arròs integral amb salsa de Tomàtiga	Cuinat de Mongetes Blanques amb Verdures (ceba, pastanaga i carabassa)	Crema de Pastanaga (pastanaga, ceba, porro i patata)	Sopa de Bullit Mallorquí amb Fideu integral (1,3,9)	Cuinat de Ciurons amb Verdures (ceba, pastanaga, bledes i carabassa)
Lluç a la planxa (4)	Escalop casolà de Llom (1,3)	Salmó al forn (4)	Bullit Mallorquí de Pollastre	Truita de Patata i Ceba (3)
Ensalada Grega (lletuga, olives negres, orenga i formatge tendre) (7)	Tomàtiga trempada amb Orenga	Arròs saltejat	(Patata, porro, mongeta tendra, pastanaga i col)	Ensalada amb Quínoa (lletuga, escarola, tomàtiga cicero! i pastanaga)
Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	logurt Natural (7)
20	21	22	23	24
Crema de Carabassa (ceba, porro, carabassa i patata)	Arròs de Peix (peix de roca) (2,4,14)	Llenties estofades amb Verdures (ceba, pastanaga i mongeta tendra) (1)	Macarrons integrals a la Carbonara (ceba, baco i nata) (1,3,6,7)	Crema de Verdures de Temporada
Llonganissa de Porc (6,7,12)	Gallineta al forn amb Picada (all i julivert) (4)	Indiot amb Salsa Crema (ceba, nata i espicis) (7)	Truita a la Francesa (3)	Lluç enfarinat (farina de blat) (1,4)
Ensalada variada (iceberg, pastanaga i blat de les índies)	Tomàtiga trempada amb Alfabaguera	Xampinyons i Cuscús (1)	Ensalada amb Brots (iceberg, escarola, tomàtiga, pastanaga i soia) (6)	Patata, Mongeta tendra i Pastanaga
logurt Natural (7)	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada
27	28	39	30	31
Espaguetis integrals a la Pizzaiola (1,3)	Cuinat de Ciurons amb Verdures (ceba, pastanaga, bledes i carabassa)	Crema d'Espinacs i Pastanaga (espinacs, pastanaga, ceba, porro i patata)	Cuinat de Llenties amb Verdures (ceba, pastanaga i carabassa)	Arròs integral amb Verdures (ceba, carabassó i tomàtiga)
Limanda a la planxa (4)	Truita de Patata i Ceba (3)	Hamburguesa a la planxa (magre i morcillo) (1)	Pollastre arrebossat casolà (1,3)	Palometa al forn amb Pebres(4)
Mongetes tendres saltades amb all	Ensalada amb Olives (romana, canonges i pastanaga)	Patates rostides amb Pebres i alls	Ensalada amb Blat de les Índies (iceberg, fulla de roure, escarola i tomàtiga)	Ensalada Caprese (tomàtiga, alfabaguera i formatge) (7)
Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	logurt Natural (7)	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada

Suggeriment de sopars

octubre de 2025

		1	2	3
		Llenties amb pisto de verdures i cuscús / Fruita	Bullit de patata, verdures i ou / Fruita	Puré de verdures i pizza casolana / Fruita
6	7	8	9	10
Cuscús amb verdures saltejades i indiot / Fruita	Samfaina i ous a la planxa amb pa integral / Fruita	Tabulé de cuscús amb ciurons / Fruita	Ensalada i ou bullit amb patata / Fruita	Puré de verdures i "quiche" casolà / Fruita
13	14	15	16	17
Pastís de carabassó amb tomàtiga i pa integral / Fruita	Cuscús integral saltejat amb verdures i fruita seca / Fruita	Ensalada i indiot amb xampinyons i patata / Fruita	Ensalada i lluç a la planxa amb arròs / Fruita	Puré de verdures i pa amb oli / Fruita
20	21	22	23	24
Espirals de llegum amb verdures saltades / Fruita	Sopa i truita a la francesa amb carabassó / Fruita	Ensalada variada i verat a la planxa amb arròs / Fruita	Arròs integral amb porros, pastanaga i festucs / Fruita	Coca de verdures variada amb formatge / Fruita
27	28	39	30	31
Ensalada i indiot a la planxa amb arròs / Fruita	Puré de verdures i lluç amb patata / Fruita	Sopa i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	Puré de verdures i coqueta de ciurons amb cuscús / Fruita	"Tortillas" mexicanes amb pollastre i verdures / Fruita